

Утверждаю

директор  
МБОУ школа-интернат №3  
Ватлин А.В./

## МЕНЮ

10 декабря 2021 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>1-4 классы</b>								
2008		ХЛЕБ	100	8,00	7,6	0,6	50,2	237
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,76	6	5,5	27,1	181
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	98	45,39	14,9	16,1	3,4	219
		СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	243	22,72	2,4	5,8	7,6	92
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	11,86			19,4	77
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	17,61	0,7	4,9	2,5	56
<b>Итого</b>				<b>114,34</b>	<b>31,6</b>	<b>32,9</b>	<b>110,2</b>	<b>862</b>
<b>5-11 классы</b>								
2008		ХЛЕБ	100	8,00	7,6	0,6	50,2	237
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	10,06	7,4	6,8	33,6	225
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	117	54,63	17,9	19,4	4,2	263
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	11,87			19,4	77
		СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	270	25,16	2,5	6,4	8,6	103
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	19,19	0,8	6,1	3	70
<b>Итого</b>				<b>128,91</b>	<b>36,2</b>	<b>39,3</b>	<b>119</b>	<b>975</b>
<b>овз 5-11</b>								
2008		ХЛЕБ	100	8,00	7,6	0,6	50,2	237
		СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	329	32,19	6,5	10,1	8,9	153
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	8,00	0,1	8,3	0,1	75
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	10,07	7,4	6,8	33,6	225
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	10,77	4,7	6,1		75
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	117	54,64	17,9	19,4	4,2	263
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,94			14,6	58
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	19,20	0,8	6,1	3	70
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	97	39,16	15,2	23,6	11,9	322
2011	347	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	11,86			19,4	77
2008		ХЛЕБ	100	8,00	7,6	0,6	50,2	237
<b>Итого</b>				<b>202,83</b>	<b>67,8</b>	<b>81,6</b>	<b>196,1</b>	<b>1792</b>